

Effect of Dietary Intervention Combined with Psychological Care in Patients with Diabetes and Hypertension

Qinghua Wu

Community Health Service Center, Shangxi Street, Lizhou District, Guangyuan City, Guangyuan, Sichuan, 628001, China

Abstract

Objective: This study aims to investigate the effect of dietary intervention combined with psychological care in patients with diabetes and hypertension. **Methods:** From January 2023 to February 2024, 80 diabetic patients with hypertension were selected and randomly divided into control group and trial group, with 40 patients in each group. The control group received conventional treatment, and the trial group added dietary intervention and psychological care to the conventional treatment. The intervention effect was evaluated by comparing blood glucose, blood pressure control and psychological status scores between the two groups. **Results:** After the intervention, fasting blood glucose (mmol/L) in the test group decreased from 8.52 ± 1.36 to 6.28 ± 0.94 , systolic blood pressure (mmHg) from 158.45 ± 12.73 to 134.62 ± 9.81 and diastolic blood pressure (mmHg) from 95.37 ± 8.64 to 80.55 ± 6.92 . Although the corresponding index of the control group decreased, the amplitude was less than that of the test group. At the same time, the anxiety score (SAS) and depression score (SDS) of the test group were also significantly lower, at 42.76 ± 8.35 and 44.83 ± 9.12 , respectively, which were better than the control group of 56.49 ± 10.28 and 58.61 ± 11.04 . **Conclusion:** Diet intervention combined with psychological nursing has shown a significant effect in the treatment of patients with diabetes and hypertension. It can not only effectively improve the blood sugar and blood pressure control of patients, but also relieve the anxiety and depression of patients, which is worthy of clinical promotion and application.

Keywords

dietary intervention; psychological nursing; diabetes combined with hypertension

饮食干预联合心理护理在糖尿病合并高血压患者中的应用效果

吴清华

广元市利州区上西街道社区卫生服务中心, 中国·四川广元 628001

摘要

目的: 本研究旨在探讨饮食干预联合心理护理对糖尿病合并高血压患者的应用效果。**方法:** 于2023年1月至2024年2月期间, 选取80名糖尿病合并高血压患者, 随机分为对照组和试验组, 每组40人。对照组接受常规治疗, 试验组则在常规治疗基础上加入饮食干预与心理护理。通过对比两组患者的血糖、血压控制情况及心理状态评分, 评估干预效果。**结果:** 经过干预, 试验组患者的空腹血糖 (mmol/L) 由干预前的 8.52 ± 1.36 降至 6.28 ± 0.94 , 收缩压 (mmHg) 由 158.45 ± 12.73 降至 134.62 ± 9.81 , 舒张压 (mmHg) 由 95.37 ± 8.64 降至 80.55 ± 6.92 。对照组相应指标虽有下降, 但幅度小于试验组。同时, 试验组患者的焦虑评分 (SAS) 和抑郁评分 (SDS) 也显著降低, 分别为 42.76 ± 8.35 和 44.83 ± 9.12 , 优于对照组的 56.49 ± 10.28 和 58.61 ± 11.04 。**结论:** 饮食干预联合心理护理在糖尿病合并高血压患者的治疗中显示出显著效果, 不仅能有效改善患者的血糖和血压控制情况, 还能缓解患者的焦虑和抑郁情绪, 值得临床推广应用。

关键词

饮食干预; 心理护理; 糖尿病合并高血压

1 引言

糖尿病与高血压作为一类常见的慢性疾病, 常常相伴于同一患者, 形成了一种病状糖尿病合并高血压的复杂情况, 依据最新研究报告, 不同地区, 糖尿病患者中高血压的

患病率高达 40%~80%, 这种合并症状不仅加剧了患者的心血管风险, 也使得治疗过程更为复杂, 在我国, 随着生活模式转变和人口老龄化速度加快, 糖尿病合并高血压的发生率也呈现出持续增长态势, 已然成为公共健康领域紧迫应对的问题。鉴于此认识, 本次研究挑选 80 位患者糖尿病合并高血压患者, 通过执行饮食干预结合心理护理的全面干预策略, 旨在研究该干预方法对患者血糖及血压管理以及心理健康实际效果。

【作者简介】 吴清华 (1976-), 女, 中国四川广元人, 主管护师, 从事护理学研究。

2 资料与方法

2.1 一般资料

本研究共纳入 80 名糖尿病合并高血压患者，随机分为对照组和试验组，每组各 40 名。对照组中，男性患者 22 名，女性患者 18 名；年龄范围为 45~75 岁，平均年龄为 (61.35 ± 8.27) 岁；病程在 3~15 年，平均病程为 (7.62 ± 3.15) 年。试验组中，男性患者 24 名，女性患者 16 名；年龄范围为 43~76 岁，平均年龄为 (60.88 ± 9.12) 岁；病程在 2 至 14 年，平均病程为 (7.18 ± 2.94) 年。两组患者在性别、年龄及病程上均无显著差异，具有良好的可比性。

2.2 纳排标准

2.2.1 纳入标准

①明确诊断为糖尿病合并高血压的患者。②年龄在 40~80 岁，性别不限。③签署知情同意书，自愿参与本研究并接受相应干预措施。④能够配合完成研究所需的各项检查与评估。

2.2.2 排除标准

①存在严重的心、肝、肾功能不全或其他危及生命的并发症。②患有精神疾病或认知障碍，无法有效沟通与合作。③近期（过去 3 个月内）发生过心肌梗死、脑卒中等严重心血管事件。④对研究中所用药物或食材存在过敏史。⑤正参与其他临床研究，可能影响本研究结果的准确性。

2.3 方法

2.3.1 对照组

①药物治疗：根据患者的病情状况，由医生制定个性化的降糖和降压治疗方案，降糖药物主要涵盖口服降糖药（如糖衣片剂、降糖片等）和注射用胰岛素制剂；降压药物则包括一类 ACE 抑制剂、一类 ARB 类药物、 β 受体阻滞药、钙通道抑制剂等，患者需遵医嘱按时服药，并定期监测血糖和血压水平。

②常规护理：护理人员对患者执行常规初步指导，包括疾病认知、用药指导、饮食指导等，住院期间，护士定时记录患者的生命体征，包括血糖、血压、心率等，并观察患者的病情变化，及时向医生反馈。

③生活方式指导：提议患者维持有序的作息，包括充裕充足且高质量的休息、适度的锻炼等，运动方面，推荐患者进行轻度的有氧运动，例如以步行为主、修习太极之术，每次运动时间控制在 30-60 分钟，每周必须保证进行三次以上的训练。

2.3.2 试验组

第一，饮食干预。

①制定个性化饮食计划：根据患者的身高数据、体重指标、日常活动程度等因素，计算每日所需能量供给和营养成分，膳食专家拟定个性化的饮食计划，饮食计划以减少盐分摄取、降低油脂消费、减少糖分吸收、提升纤维素含量为基本遵循准则，特别强调食物中营养的平衡组合。

②实施饮食教育：采取个别指导方式，向患者详尽说明饮食计划的细节与目的，涵盖各种食材的营养成分、烹饪技艺、用餐次序等，在此过程中，分发饮食指南，供患者随时参考。

③定期调整饮食计划：根据患者的血液糖分浓度、血液循环压力控制情况和体重变化幅度，每两周对饮食计划进行一次调整，以确保饮食方案的实际效果和实施可能性。

④监督与反馈：护理人员持续不断地对患者的进食情况进行监管，记录患者的摄入量种类，并与营养师交流保持联络，及时反馈患者的餐饮问题。

第二，心理护理。

①建立信任关系：心灵疗愈指导者通过患者展开深切交流，掌握患者的心理状态心愿与期望，构筑信赖纽带。

②认知行为疗法：采用认知行为疗法，帮助患者识别和纠正错误的思维方式和行为模式，增强自我调节能力，辅导患者通过内心反思指导、深度呼吸法等方式来缓解紧张心情和不安情绪。

③家庭支持：倡导亲属加入患者的心理护理工作，给予情绪慰藉和激励，时常举办家庭聚会，熟知患者家庭状况，对家庭成员给予心灵慰藉。

④放松训练与音乐疗法：指导患者缓和训练方式，比照逐步肌肉放松法、心灵安宁引导技巧等，根据患者的喜爱挑选温和旋律实施音乐舒缓治疗，助力患者平稳心绪、减轻焦虑情绪。

2.4 观察指标

2.4.1 血糖水平

于干预前、干预后每月测定患者的空腹血糖（FBG）和餐后 2 小时血糖（2hPG）。患者被告知在测定前一日晚上避免高糖、高脂食物，测定当日早晨空腹来院。采用自动生化分析仪测定空腹血糖，餐后 2 小时再测定一次血糖。记录每次测定的具体数值。

2.4.2 血压水平

在干预开始前、干预过程中每周以及干预结束时，使用标准水银血压计测量患者的收缩压（SBP）和舒张压（DBP）。患者在安静、放松的状态下，坐姿测量血压，测量前至少休息 5 分钟。血压计袖带绑在患者非优势臂上，位置与心脏水平保持一致。记录每次测量的血压值。

2.4.3 心理状态评分

采用焦虑自评量表（SAS）和抑郁自评量表（SDS）在干预前后对患者进行心理状态评估。在心理医生的指导下，患者独立完成量表填写。量表包括多个条目，每个条目根据症状出现的频度进行评分。最后根据总分判断患者的焦虑和抑郁程度。

3 结果

血糖水平变化见表 1。

血压水平变化见表2。

心理状态评分变化见表3。

表1 血糖水平变化

组别	空腹血糖 (FBG, mmol/L)	餐后2小时血糖 (2hPG, mmol/L)
对照组 (干预前)	8.52 ± 1.36	12.78 ± 2.15
对照组 (干预后)	7.23 ± 1.12	10.49 ± 1.87
试验组 (干预前)	8.47 ± 1.41	12.69 ± 2.23
试验组 (干预后)	6.28 ± 0.94	8.86 ± 1.53
t 值	4.68	5.23
P 值	<0.001	<0.001

表2 血压水平变化

组别	收缩压 (SBP, mmHg)	舒张压 (DBP, mmHg)
对照组 (干预前)	158.45 ± 12.73	95.37 ± 8.64
对照组 (干预后)	145.82 ± 10.36	87.62 ± 7.19
试验组 (干预前)	157.96 ± 13.21	94.85 ± 9.03
试验组 (干预后)	134.62 ± 9.81	80.55 ± 6.92
t 值	5.72	6.85
P 值	<0.001	<0.001

表3 心理状态评分变化

组别	焦虑自评量表 (SAS)	抑郁自评量表 (SDS)
对照组 (干预前)	58.36 ± 10.47	62.79 ± 11.32
对照组 (干预后)	56.49 ± 10.28	58.61 ± 11.04
试验组 (干预前)	57.92 ± 11.03	61.85 ± 10.86
试验组 (干预后)	42.76 ± 8.35	44.83 ± 9.12
t 值	6.93	7.45
P 值	<0.001	<0.001

4 讨论

观察血糖水平波动, 试验组在调整后的测定的空腹血糖和餐后血糖浓度水平均明显低于对照组, 试验组的食欲状态血糖浓度降低 $2.19 \pm 0.47 \text{mmol/L}$, 相较于对照组的 $1.29 \pm 0.24 \text{mmol/L}$ 降低幅度更为显著; 同样试验组的

饭后一段时间血糖水平降低 $3.83 \pm 0.70 \text{mmol/L}$, 也明显高于对照组别的 $2.29 \pm 0.28 \text{mmol/L}$ 。在血压调控方面, 试验组亦显现更为突出的成绩, 经过干预后, 试验组的收缩压 (SBP) 和舒张压 (DBP) 分别下降了 $23.34 \pm 3.39 \text{mmHg}$ 和 $14.30 \pm 2.11 \text{mmHg}$, 降幅均大于对照组的 $12.63 \pm 2.37 \text{mmHg}$ 和 $7.75 \pm 1.45 \text{mmHg}$ 。试验组在干预后续阶段的焦虑评估问卷和抑郁评估问卷评估结果均明显低于对照组, 试验组的 SAS 评分下降了 15.16 ± 2.68 分, SDS 评分下降了 17.02 ± 3.74 分。

在全面评估基础上, 本研究通过对比分析发现, 饮食干预联合心理护理在糖尿病合并高血压患者的治疗中取得了显著效果。这一综合干预模式不仅能够有效控制患者的血糖和血压水平, 还能够改善患者的心理状态, 提高生活质量。

参考文献

- [1] 王玉芳,董小梅,于春华.个性化营养饮食对2型糖尿病肥胖患者血糖控制、体重管理及生活质量的影响[J].糖尿病新世界,2024,27(7):143-146.
- [2] 陈华珍,谢莉,卢巧梅.整合式心理护理联合精细化饮食干预对食管癌术后患者营养状态及心理状态的影响[J].中外医疗,2024,43(7):142-146.
- [3] 王玉梅.心理护理在妊娠高血压综合征患者护理中的效果及满意度分析[J].中西医结合心血管病电子杂志,2023,11(16):67-70.
- [4] 刘佩佩,张曼,王利芳.中医护理干预结合心理护理在2型糖尿病护理中的效果[J].实用中医内科杂志,2022,36(10):111-113.
- [5] 华美锦,康瑾,吴亚娟.心理护理干预在糖尿病患者康复治疗过程中的效果[J].心理月刊,2022,17(19):117-119.
- [6] 刘颜颜.SFEE饮食管理干预对妊娠期糖尿病患者饮食依从性的影响研究[D].南昌:南昌大学,2022.
- [7] 高兴阳.基于互动达标理论对糖尿病肾病变伴高磷血症透析患者的饮食干预研究[D].兰州:甘肃中医药大学,2022.
- [8] 何芝芬,庄鹏娇,黄昭瑄,等.家庭护理联合生活方式强化管理对儿童青少年1型糖尿病患者糖化血红蛋白水平和生活质量的影响[J].糖尿病新世界,2021,24(21):1-4+9.
- [9] 徐春莹.个性化心理护理干预在妇科肿瘤合并糖尿病患者围术期中的应用[J].糖尿病新世界,2021,24(10):134-136+140.
- [10] 李蕊娟,金子琛.个体化心理护理联合饮食干预对甲状腺功能亢进伴糖尿病患者血糖水平及预后的影响[J].山西医药杂志,2021,50(8):1345-1348.
- [11] 刘冬梅,李明华,李淑清.老年糖尿病患者合并小面积Ⅲ度烧伤的护理干预探讨[J].糖尿病新世界,2021,24(3):115-117.
- [12] 汪琼.心理护理联合运动疗法在妊娠糖尿病护理中的应用价值体会[J].中西医结合心血管病电子杂志,2020,8(33):108+110.